
١٨٠
طريقة لانقاص الوزن دون حمية
to7af.com

مقدمة ٣

تغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك... ٤

حل المشكلة.. ٦

الوزن المثالي ٨

بالنسبة للنساء ٨

بالنسبة للرجال.. ٩

السعرات الحرارية.. ١٠

كمية الدهون.. ١٠

مثال.. ١٠

النظام الغذائي ١٢

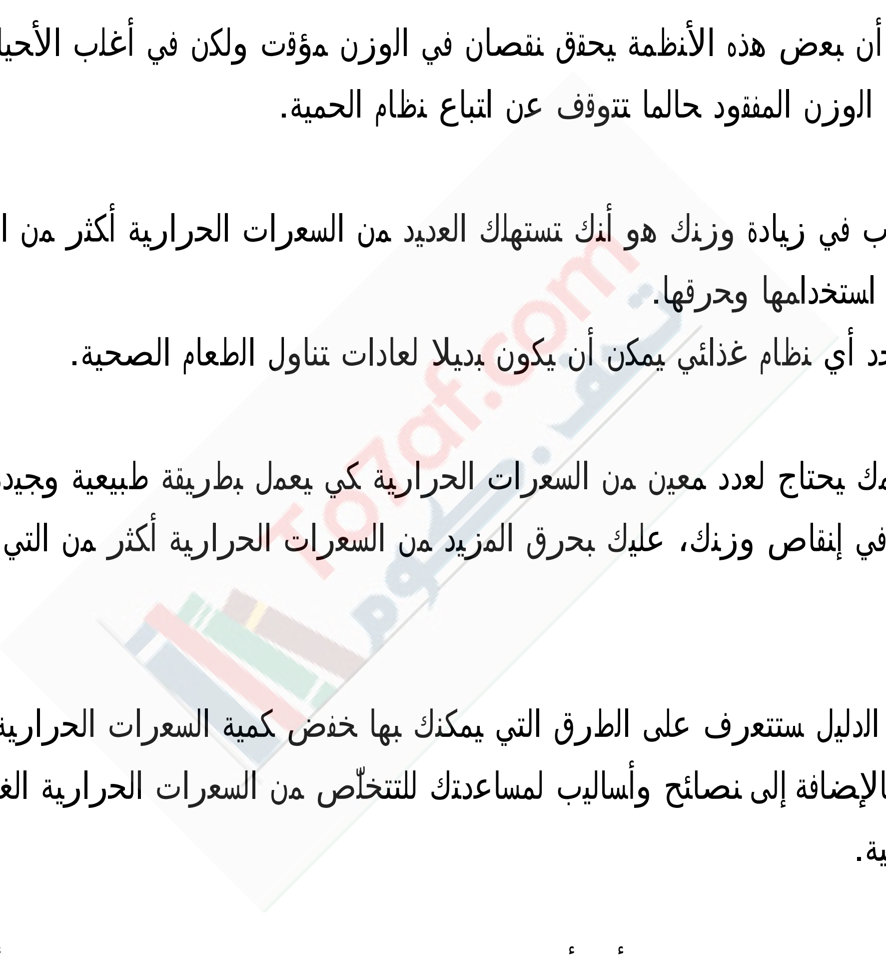
التمرينات الرياضية.. ٢٥

المصدر ٣٧

مقدمة

إذا كنت ممن يعانون من الوزن الزائد وفي صراع دائم لمحاولة إنقاص الوزن فمن المؤكد أنك قد جربت على الأقل واحدا من أنظمة الحمية المنتشرة والشائعة والتي تظهر ما بين الحين والآخر بانتظام.

الحقيقة أن بعض هذه الأنظمة يحقق نقصان في الوزن مؤقت ولكن في أغلب الأحيان سرعان ما يعود الوزن المفقود حالما تتوقف عن اتباع نظام الحمية.



إن السبب في زيادة وزنك هو أنك تستهلك العديد من السعرات الحرارية أكثر من التي يمكن لجسمك استخدامها وحرقها.
ولا يوجد أي نظام غذائي يمكن أن يكون بديلا لعادات تناول الطعام الصحية.

إن جسمك يحتاج لعدد معين من السعرات الحرارية كي يعمل بطريقة طبيعية وجيدة. فإذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، عليك بحرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر من التي يحتاجها جسدك.

في هذا الدليل ستتعرف على الطرق التي يمكنك بها خفض كمية السعرات الحرارية التي تأكلها بالإضافة إلى نصائح وأساليب لمساعدتك للتخلّص من السعرات الحرارية الغير ضرورية.

هناك معلومة هامة جدا يجب أن تأخذها في اعتبارك عند استخدام هذا الدليل وهي أن الأداة الأكثر أهمية في برنامج تخفيف وزنك لا تتضمن حمية أو تمرين.
ليس هناك أجهزة خاصة ستحتاج لشراءها. أنت لست بحاجة إلى أن تنضم إلى نادي صحة أو جمنازيوم. وأنت لديك أهم شئ تحتاجه كي تبدأ برنامج تخفيف وزن ناجح.
هل تعلم ما هو؟
هو **عقلك**.
بعد قول ذلك، ما رأيك أن نبدأ؟

تغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك.

إذا كنت قد جربت كلّ حمية على وجه الأرض، كلّ برنامج للتمارين واللياقة وأخفقت في تحقيق هدفك في تخفيف وزنك مرارا وتكرارا إذا فعليك التفكير في تغيير تفكيرك وتصرفاتك تجاه هذا الأمر.

إن تخفيف الوزن الناجح لا يحدث بين عشية وضحاها. لقد إستغرق جسدك أكثر من بضعة أيام للوصول إلى النقطة والحالة التي أنت عليها الآن. خفف عن نفسك قليلا وتوقّع أن يأخذ الأمر فترة قصيرة قبل أن تبدأ في رؤية نتائج قابلة للقياس. اعط نفسك بعض الثقة وإتبع بعض المبادئ الأساسية.

إبدأ بمحادثة نفسك. هذا الحوار الذي يدور في دماغك بشكل مستمر. ترى ما شكل هذه المحادثة لديك؟ ما الكلام السلبي الذي يدور في خلدك وأدى إلى منعك من وصولك إلى أهدافك في الماضي؟



إذا كان لديك فرصة لإجراء هذا الحوار مرة أخرى، هل ستغير الحوار؟

حسنا، عندي لك أخبارسعيدة وهي أنّك تستطيع تغيير اتجاه ومجرى هذا الحوار السلبي الآن. يمكنك أن تبدأ إعادة برمجة حوارك مع نفسك وجعله أكثر إيجابية، فلم يتأخر الوقت بعد.

وأفضل نقطة لبداية جيدة هي أن تبدأ بالتفكير الإيجابي في نفسك وتأكيد هذا لنفسك. ركز تفكيرك وأفعالك إلى كل ما يمكن أن يساعدك لتصبح الشخص الذي تريده ويمكنك من الحصول على الأشياء التي تتمنى أن تكن لديك.

إبدأ بكتابة هذه الأفكار على ورقة. ربما سيستغرق هذا بعض الوقت.

يمكنك البدء بجمل مثل "أريد فقد ١٠ كيلوجراما قبل عيد الأضحى". ذلك هدف جدير وسهل المنال، لكنّنا نحتاج لتنظيم بعض العمل.

أولا , كلمة "أريد" تعطي الإنطباع أن الذي ترغبه دائما في المستقبل. من أجل إعادة برمجة حوارك مع نفسك، تحتاج لخداع عقلك كي يعتقد أنك حققت النجاح بالفعل. هذه هي الطريقة التي يعمل بها عقلك الباطن.

إن عقلك الباطن ليس لديه القدرة على استيعاب مسألة الوقت. كلّ شيء لديه يعني في اللحظة الحالية.. هنا والآن. عندما تخبر عقلك الباطن بأنّك" تريد" فإن هذا هو بالضبط ما ستحصل عليه.. الرغبة، بدون إنجاز أو تحقيق أي شئ!

إذا مالم تغير حوارك مع عقلك الباطن، ستنجز بالضبط فقط ما تخبره. يعني إذا أنت "تريد" فقد ١٠ كيلوجراما فأنت ستظل "تريد" فقد ١٠ كيلوجراما بقية حياتك مالم تغير حوارك الذاتي.

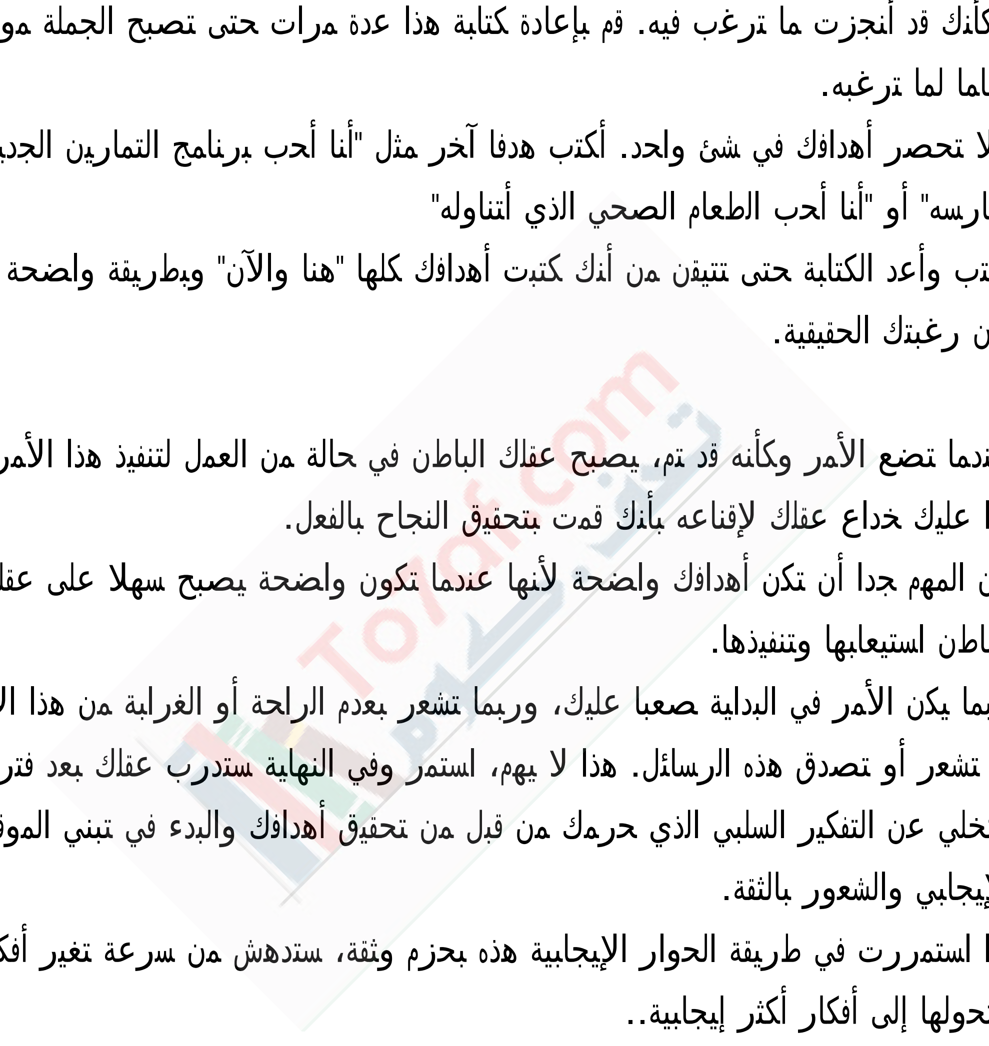
إذا كان وزنك ٨٠ كيلوجراما وأنت ترغب أن تزن ٦٥ كيلوجراما، إذا فأنت تحتاج أن "تكون" ٦٥ كيلوجراما من اللحظة التي تقرر فيها تغيير كلامك الذاتي.

ما رأيك في أن تكتب لنفسك شيئا مثل هذا: " أنا في أحسن صحة وأحسن حال لأن وزني ٦٥ كيلوجراما"؟

ما الذي تفعله مع عقلك الباطن الآن؟ من المهم جدا أن تكون جملك الموجهة لعقلك الباطن وكأنك قد أنجزت ما ترغب فيه. قم بإعادة كتابة هذا عدة مرات حتى تصبح الجملة موافقة تماما لما ترغبه.

ولا تحصر أهدافك في شئ واحد. أكتب هدفا آخر مثل "أنا أحب برنامج التمارين الجديد الذي أمارسه" أو "أنا أحب الطعام الصحي الذي أتناوله"

اكتب وأعد الكتابة حتى تتيقن من أنك كتبت أهدافك كلها "هنا والآن" وبطريقة واضحة تعبر عن رغبتك الحقيقية.



عندما تضع الأمر وكأنه قد تم، يصبح عقلك الباطن في حالة من العمل لتنفيذ هذا الأمر.

لذا عليك خداع عقلك لإقناعه بأنك قمت بتحقيق النجاح بالفعل.

من المهم جدا أن تكن أهدافك واضحة لأنها عندما تكون واضحة يصبح سهلا على عقلك الباطن استيعابها وتنفيذها.

ربما يكن الأمر في البداية صعبا عليك، وربما تشعر بعدم الراحة أو الغرابة من هذا الأمر وقد لا تشعر أو تصدق هذه الرسائل. هذا لا يهم، استمر وفي النهاية ستدرب عقلك بعد فترة على التخلي عن التفكير السلبي الذي حرمك من قبل من تحقيق أهدافك والبدء في تبني الموقف الإيجابي والشعور بالثقة.

إذا استمررت في طريقة الحوار الإيجابية هذه بحزم وثقة، ستدهش من سرعة تغير أفكارك وتحولها إلى أفكار أكثر إيجابية..

عندما تريد أن تركب دراجة، فإنك لن تستطيع أن تركبها فورا وتخرج بها إلى الشارع، إن الأمر سيتطلب منك بعض المران والتعود على التوازن فوقها حتى تستطيع ركوبها والإنطلاق بها. هذا هو نفس الأمر مع نفسك ومع عقلك الباطن، إنهما يحتاجان للمران على الأفكار الجديدة حتى يعتادا عليها ويحدث التغيير.

والآن بعد أن غيرت تفكيرك، عليك الفعل الآن. لا تفعل شيئا ولن تحصل على شئ في المقابل، أفعل شيئا واحدا وستجد الكثير في المقابل.

غير موقفك وأفعالك ، كن إيجابيا في أفعالك وأكثر نشاطا. لا تؤجل اتخاذ الخطوات لحل مشكلتك وابدأ الآن ومن المؤكد أنك ستصل في النهاية إلى هدفك.

حل المشكلة

قبل أن نبدأ في معرفة كيف سنحل المشكلة يجب أن نتعرف عليها ونفهمها جيدا..
إن مشكلة السمنة منتشرة بين الناس والسبب الأصلي في هذا أننا نأكل كثيرا ونبذل جهدا قليلا وفي أغلب الأحيان لا نمارس الرياضة.
لا شك أنه كلما تقدمت الحياة وارتقت، كلما قل نشاطنا وزادت أوزاننا!!

ولكن إذا ماذا عن الأطعمة المنخفضة الدسم التي نتناولها على أمل ألا تزيد أوزاننا؟ ألا تسأل نفسك (كيف أنني قمت بخفض الدهون في نظامي الغذائي ولكن مازال وزني يزيد؟)
إن الإجابة في منتهى البساطة.. منذ أعوام قليلة، أصبح هناك وعي بتأثير الدهون في نظامنا الغذائي. لكن ماذا فعلنا؟ لقد بدأنا في التركيز على خفض الكولسترول واستبعاد الدهون من نظامنا الغذائي.
هذا أمر جيد لكن الحقيقة أن الدراسات أثبتت أنه بالرغم من أن بعض الناس قد خفضوا الدهون من نظامهم الغذائي فإن أوزانهم لم تنخفض على الإطلاق.
هذا ليس باللغز الغامض، فأثناء انشغال الناس بعد جرامات الدهون، غفلوا عن حساب السعرات الحرارية!
إن الكثير منا أقتنع بأن إذا كان الطعام منخفض الدهون فإنه لن يزيد وزننا.

خطأ!

لا يمكنك إغفال حساب السعرات الحرارية أبدا. إذا أكلت سعرات حرارية أكثر من التي يحتاجها جسمك، فإن جسمك سيقوم بتخزينها على هيئة دهون.. وهذه هي أبسط حقائق الطبيعة. ولا يهم الأمر إذا كانت هذه السعرات الحرارية من الدهون أو الكربوهيدرات.

هناك إتجاه يؤمن أن التهام كميات قليلة من الدهون يمكنه أن يمنعك من التهام المزيد من السعرات الحرارية. وهذه النظرية تنص على أن الدهون الغذائية تدفع أجسامنا لإفراز هرمون يدفع الأمعاء إلى إبطاء عملية الإفراغ مما يجعلك تشعر بالإمتلاء وبالتالي أقل رغبة في الإفراط في تناول الطعام.

إليك الحقيقة المدهشة..

تم إجراء دراسة على ١١ رجلا وامرأة متوسطي العمر خضعوا لنظام غذائي قليل الدهون..

والنتيجة؟

إن أنظمة الحمية المحتوية على دهون شديدة الإنخفاض، والتي توفر ١٥% فقط دهون من السعرات الحرارية، (هذا نظام غذائي مستحيل في الواقع) كان لها تأثير إيجابي في خفض مستويات كولسترول الدم.
ولكن، أنظمة الحمية المخفضة الدهون (نظام أكثر واقعية) أعطت تأثيرا في هذه المستويات عند إقرانها بتخفيض الوزن.
في الحقيقة إن استبعاد أو تقليل الدهون دون تخفيض الوزن يؤدي إلى خفض نسبة الكولسترول النافعة في الدم والتي تساعد على الوقاية من الأمراض القلبية.
من هذا يمكننا استنتاج أنه بينما الدهون الزائدة ليست صحية، فإن الدهون ليست بالضرورة أمرا سيئا. فبدون إدخال بعض الدهون في نظامنا الغذائي، فإن الجسم لن يستطيع تخليق الخلايا العصبية والهرمونات أو امتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامين هـ.

والآن علينا معرفة بعض الأشياء الهامة وهي:
- كيف يمكنك تحديد وزنك المثالي؟
- كم عدد السعرات الحرارية والدهون التي يجب عليك استهلاكها كي تصل وتبقى على وزن صحي ومثالي؟

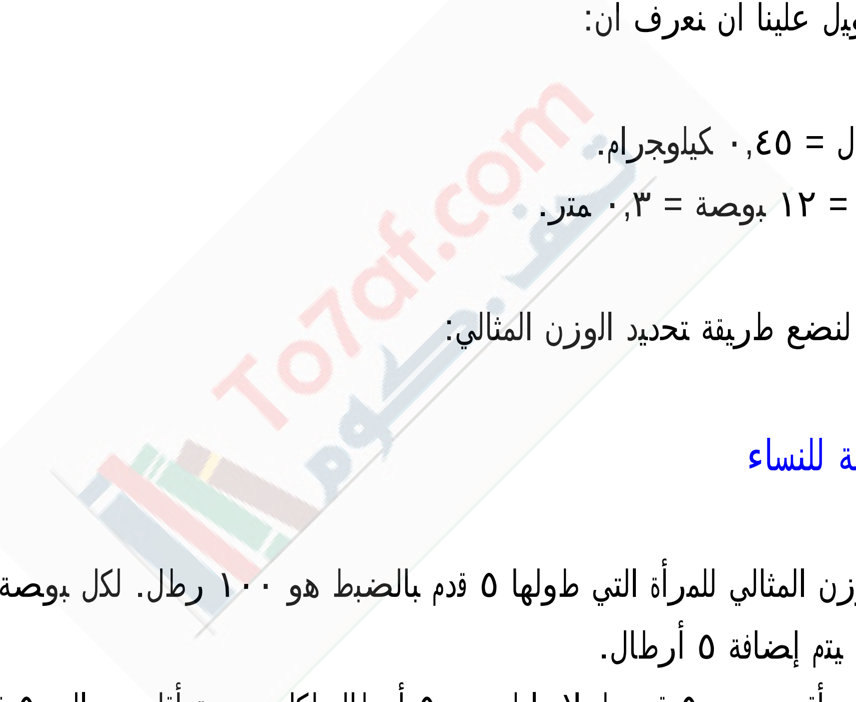
الحقيقة أن إجابة هذه الأسئلة لا يمكن أن تكن واحدة لكل الأشخاص. لذا علينا عمل بعض الحسابات والتقريبات لتحديد كمية الدهون والسعرات التي يمكنك أخذها.
ولكن أولا عليك تحديد وزنك المثالي.

الوزن المثالي

إليك طريقة سهلة وبسيطة لتحديد هذا الوزن.. ولكن علينا توضيح شئ هام أولا.. وهو أنه لسهولة الحسابات تم وضع هذه الطريقة بناء على القياسات الأمريكية أي أن الأوزان يتم قياسها بالرطل والأطوال يتم قياسها بالقدم والبوصة وكل هذا لسهولة الحسابات..
ونظرا لأننا في العالم العربي نستخدم وحدة القياسات المترية أي أن الأوزان تقاس بالكيلوجرامات والأطوال تقاس بالأمتار والسنتيمترات.. كان علينا عمل الحسابات كما هي ثم تحويلها.
وللتحويل علينا أن نعرف أن:

١ رطل = ٠,٤٥ كيلوجرام.
١ قدم = ١٢ بوصة = ٠,٣ متر.

والآن لنضع طريقة تحديد الوزن المثالي:



بالنسبة للنساء

إن الوزن المثالي للمرأة التي طولها ٥ قدم بالضبط هو ١٠٠ رطل. لكل بوصة زائدة عن هذا الطول يتم إضافة ٥ أرطال.
إذا كنت أقصر من ٥ قدم طولا، اطرحي ٥ أرطال لكل بوصة أقل من الـ ٥ قدم.
الخطوة التالية تحديد إذا ما كنت قليلة، متوسطة أو كبيرة الحجم. باستخدام شريط قياس، قومي بقياس محيط معصمك. إذا كان قياس معصمك ٦ بوصة تماما، إذا فأنت لديك حجم متوسط ويصبح الوزن الذي قمت بحسابه في بداية هذه الحسابات كما هو ولا يحتاج إلى تعديل.
إذا كان قياس معصمك أقل من ٦ بوصة، أطرحي ١٠% من الوزن المحسوب سابقا ليكن هذا هو وزنك المثالي.
أما إذا كان قياس معصمك أكثر من ٦ بوصة، فأضيفي ١٠% من الوزن المحسوب سابقا ليكن هذا هو وزنك المثالي.

بالنسبة للرجال

الوزن المثالي للرجل الذي طوله ٥ قدم بالضبط هو ١٠٦ رطل. لكل بوصة زائدة عن هذا الطول يتم إضافة ٦ أرطال.
لتحديد إذا ما كنت قليل، متوسط أو كبير الحجم. قم بقياس محيط معصمك. إذا كان قياس معصمك ٧ بوصة تماما، إذا فأنت صاحب حجم متوسط ويصبح الوزن الذي قمت بحسابه في بداية هذه الحسابات كما هو ولا يحتاج إلى تعديل.
إذا كان قياس معصمك أقل من ٧ بوصة، أطرح ١٠% من الوزن المحسوب سابقا ليكن هذا هو وزنك المثالي.
أما إذا كان قياس معصمك أكثر من ٧ بوصة، فأضف ١٠% من الوزن المحسوب سابقا ليكن هذا هو وزنك المثالي.

السعرات الحرارية

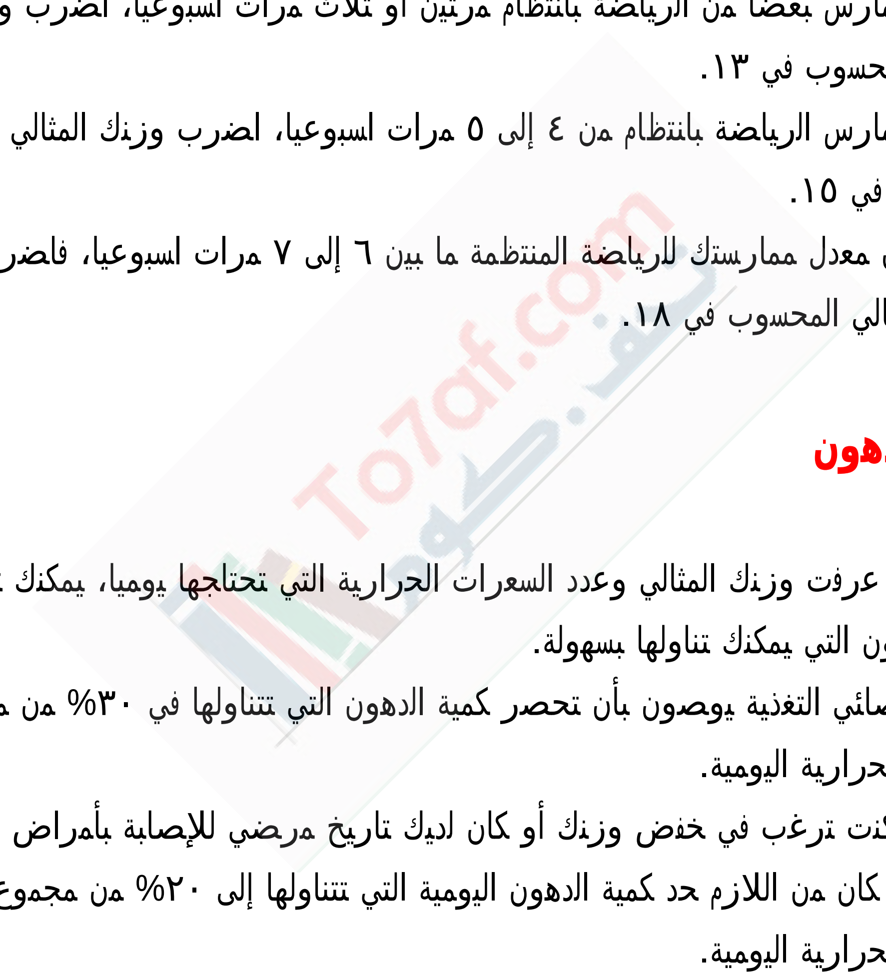
والآن وقد عرفت ما يجب أن يكن عليه وزنك أو ما يسمى بوزن جسمك المثالي، فلنتعرف على عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك يوميا. ولكن قبل هذا علينا الأخذ في الاعتبار مستوى نشاطك.

إذا كنت غير نشط على الإطلاق ولا تمارس أي نوع من الرياضة، اضرب وزنك المثالي المحسوب في ١١ ويكون الناتج هو عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها يوميا.

إذا كنت تمارس بعضا من الرياضة بانتظام مرتين أو ثلاث مرات اسبوعيا، اضرب وزنك المثالي المحسوب في ١٣.

إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام من ٤ إلى ٥ مرات اسبوعيا، اضرب وزنك المثالي المحسوب في ١٥.

أما إذا كان معدل ممارستك للرياضة المنتظمة ما بين ٦ إلى ٧ مرات اسبوعيا، فاضرب وزنك المثالي المحسوب في ١٨.



كمية الدهون

والآن وقد عرفت وزنك المثالي وعدد السعرات الحرارية التي تحتاجها يوميا، يمكنك تحديد كمية الدهون التي يمكنك تناولها بسهولة.

معظم اخصائي التغذية يوصون بأن تحصر كمية الدهون التي تتناولها في ٣٠% من مجموع سعراتك الحرارية اليومية.

ولكن إذا كنت ترغب في خفض وزنك أو كان لديك تاريخ مرضي للإصابة بأمراض القلب أو السرطان، كان من اللازم حد كمية الدهون اليومية التي تتناولها إلى ٢٠% من مجموع سعراتك الحرارية اليومية.

مثال

والآن لنأخذ مثالا حقيقيا لنفهم كل هذه الحسابات.. مثلا سيدة طولها ١٦٠ سم ووزنها ٦٥ كيلو جراما وقياس معصمها ١٦ سم، ولا تمارس أي نوع من الرياضة أو النشاط.

لنحسب وزنها المثالي علينا أولا تحويل الطول بالسم إلى أقدام وبوصات.

طول السيدة ١٦٠ سم = ٥,٢ قدم.

قياس معصمها ١٦ سم = ٦,٣ بوصة.

الخطوة الأولى هو إضافة ٥ رطل على المائة رطل لكل بوصة زائدة عن الخمسة قدم وبالتالي تكن النتيجة هي ١١٠ رطل.

وحيث أن قياس معصمها أكبر من ٦ بوصات فيعتبر حجمها كبير فيتم زيادة الوزن المحسوب بـ ١٠% ليصبح ١٢١ رطل = حوالي ٥٥ كيلوجرام وهذا هو وزنها المثالي الذي يجب أن تكون عليه.

وحيث أنها لا تمارس أي نوع من النشاط فيكون حساب سعراتها الحرارية اليومية بضرب وزنها المثالي بالرطل في ١١

عدد السعرات الحرارية اليومية = ١٢١ × ١١ = ١٣٣١ سعر حراري.

وحيث أنها ترغب في إنقاص وزنها يجب أن تكن كمية الدهون التي يمكنها تناولها ٢٠% من عدد السعرات الحرارية اليومية والتي تساوي ٢٦٦,٢.

والآن لنحول هذا الرقم إلى جرامات من الدهون لتسهيل فهمه وقراءته على الأطعمة التي يوجد عليها علامات تشير إلى القيم الغذائية الموجودة بها.

إن كل جرام من الدهون يساوي ٩ سعرات حرارية.

لذا إذا قسمنا ٢٦٦,٢ على ٩ فنحصل على عدد جرامات الدهون التي يمكن لهذه السيدة تناولها وهي ٢٩,٥ جرام في اليوم.

وحيث أن وزن هذه السيدة لا يتطابق مع وزنها المثالي فإن عليها تعديل كمية السعرات الحرارية التي تستهلكها. لخسارة رطل واحد (٠,٤٥ كيلوجرام) من وزنها عليها التخلص من ٣٥٠٠ سعر حراري.

إن أفضل الحلول هو فقد رطل واحد اسبوعيا أي حوالي نصف كيلوجرام اسبوعيا وهذا الحل هو أفضل الحلول صحيا.

وسنحاول أن نكتشف سويا كيف يمكن تحقيق هذا الهدف في الفقرات التالية

النظام الغذائي

القاعدة الأولى: تجنب أنظمة الحمية الشائعة!

إذا لم تكن تصدقني، استشر طبيبك حول أنظمة الحمية ذات السعرات الحرارية شديدة الإنخفاض، أنظمة الحمية منخفضة الكربوهيدرات، أو أي نظام من أنظمة الحمية الغير متوازنة.

إن تغيير النظام الغذائي يجب أن يكن تغييرا لنمط الحياة كي تصبح أكثر صحة. تعلم كل ما يمكنك أن تعرفه حول الأطعمة المختلفة والتغذية، فكلما علمت أكثر كلما كان من السهل عليك بناء نظام غذائي صحي مناسب لك.



١- استبدل الزبد والمارجارين بمهروس الفواكه، فهو يمكن تحضيره بسهولة في ماكينة تحضير الطعام وسوف تخفض سعراتك الحرارية ودهونك بشكل ملحوظ.

٢- الجبن مفيد لك ولكن الدهون التي تحتويها ليست كذلك. جرب هذا: ضع الجبن في المايكروويف واجعلها تسيح ثم صفها من الدهون أو يمكنك اختيار الجبن المنخفضة الدهون قليلة الدسم.

٣- إن ممارسة التمارين قبل تناول الطعام يؤدي إلى زيادة شعورك بالجوع. قم بممارسة التمارين الرياضية بعد تناول الطعام عندما يكن الجسم لديه القدرة على العمل بقوة أكبر لهضم الطعام.

٤- لا تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز، فقد تندمج في مشاهدة البرنامج بحيث لا يمكنك معرفة كم الطعام الذي تناولته.

٥- يغفل الكثير من الناس تناول وجبة الإفطار رغم أهميتها. إن تناول الطعام في الصباح من أفضل الأشياء حيث يكن الجسم مستعدا لحرق المزيد من السعرات الحرارية.

٦- إن الماء المخلوط بالفركتوز يثبط الشهية أفضل من الجلوكوز مع الماء أو المشروبات الدايت. اشرب كوبا من عصير البرتقال من نصف ساعة إلى ساعة قبل تناول وجبتك.

٧- تجنب أحماض الدهون المحولة على قدر الإمكان. استخدم زيت الزيتون في الطهي. تجنب الأطعمة التي تحتوي على زيوت مهدرجة جزئيا لأنها من أحماض الدهون المحولة.

٨- تناول اللبن الحليب الخالي الدسم بدلا من الحليب كامل الدسم فكل العناصر الغذائية موجودة فيه ولكن بدون الدهون.

٩- احصر تناولك لأربعة من صفار البيض في الأسبوع.

١٠- تخلص من كل الدهون من اللحوم قبل طهيها وسوف تندهش من كم الدهون التي ستنخفض من غذائك عند اتخاذك هذه الخطوة.

١١- تخلص من الأطعمة المقلية ولا داعي لذكر السبب!

١٢- الصلصات الكريمية (Cream sauces) غنية بالدهون. استخدم الصلصات المعتمدة على الطماطم بدلا منها.

١٣- استخدم عصير الليمون أو الصويا صوص منخفض الصوديوم لإضفاء النكهة على الطعام.

١٤- لا تسقط أي من وجباتك، فعندما تفعل هذا فإنك تأكل أكثر في الوجبة التالية وغالبا ما تأكل الطعام الخطأ.

١٥- احرص على قراءة العلامات الموضحة للقيم الغذائية على الأطعمة. تأكد من الدهون، السكر والملح المحتوى في كل طعام.

١٦- توقف عن الشراء دون تخطيط. لا تشتري مشتريات دون قائمة محددة ومكتوبة مسبقا.

١٧- تجنب التسوق وأنت جائع. تناول طعامك أولا.

١٨- تسوق لمشترياتك من البقالة مرة واحدة فقط في الأسبوع ومن القائمة المعدة مسبقا.

١٩- اتجه مباشرة إلى قسم الخضروات والفاكهة عندما تدخل السوبر ماركت. أملأ سلة المشتروات من هذا القسم وسوف تجد نفسك أقل رغبة في شراء الأطعمة الأخرى العديمة الفائدة الغذائية.

٢٠- إذا كان لديك مكان بجوارك يقوم ببيع منتجات المزارع، اهرع لشراء خضرواتك وفاكهتك منه حيث ستكون طازجة وصحية أكثر ولها مذاق ألذ وأطعم.

٢١- تأكد من شرائك كل ما تحتاج بناء على تخطيط اسبوعي منظم لوجباتك، فإن العودة إلى متاجر الطعام والبقالة (السوبر ماركت) مرات عديدة يزيد من مخاطر واحتمالات شرائك أشياء ليس عليك شراءها. إن مثل هذه المتاجر تعرف عملها جيدا وتحاول بشتى الطرق عرض بضاعتها بطرق مغرية يصعب مقاومتها.

٢٢- نوع طعامك، ادخل شيئا جديدا كل اسبوع. إن تخطيط قائمة الطعام يصبح في غاية الملل عندما تأكل نفس الأشياء. وهذا الملل يترجم إلى الإفراط في تناول الطعام. حاول تجربة وصفة جديدة وصحية للطعام كل اسبوع.

٢٣- ابتعد عن الطعام المصنع والمعالج على قدر الإمكان. فبالرغم من أن هذه الأطعمة مريحة في استخدامها فهي مليئة بالدهون و/أو السكر بالإضافة إلى الكيماويات.

٢٤- لا تنجذب بالإعلانات المغرية وابتعد تماما عن أطعمة مطاعم الوجبات السريعة (Fast food).

٢٥- تناول المزيد من الأسماك- مع تجنب المغطاة بالبقسماط أو الزبد- فإن زيوت الأسماك مفيدة للغاية.

٢٦- تناول المزيد من الخضروات. حاول مزج وتوفيق الخضروات المختلفة من أجل التنويع.

٢٧- أطهي الخضروات على البخار بدلا من سلقها، فبهذه الطريقة سيصبح مذاقها ألذ وستحتفظ أكثر بعناصرها الغذائية.

٢٨- استخدم صلصات السلطات خالية أو منخفضة الدهون أو اصنع الصلصات الخاصة بك من عصير الليمون، التوابل والقليل جدا من زيت الزيتون.

٢٩- استبدل المشروبات الغازية (حتى الدايت) بالماء.

٣٠- خفض وزنك بالطهي الخفيف، فقط استخدم اللحم الأحمر الخالي من الدهون مع الخضروات.

٣١- عليك بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات والتي يطلق عليها الـ snacks، فقط عليك تناول ما هو مفيد مثل الزبيب (العنب المجفف)، المكسرات، والخضروات والفواكه المجففة.

٣٢- لا تأكل أبدا وأنت واقف.

٣٣- لا تتذوق الطعام أثناء طهيه. فتذوق هذا، وقضمة صغيرة من ذاك ثم تجد نفسك قد أكلت حصة كاملة دون أن تعلم أو تشعر ودون الجلوس على المائدة.

٣٤- لا تتخلى عن تناول البطاطس. إن حبة البطاطس المخبوزة في الفرن تحتوي على ٠ جرام من الدهون و ١٦٠ سعر حراري فقط. كل ما عليك ألا تأكل البطاطس المقلية والتي تحتوي على ١٣ جرام من الدهون و٤٨٠ سعر حراري!

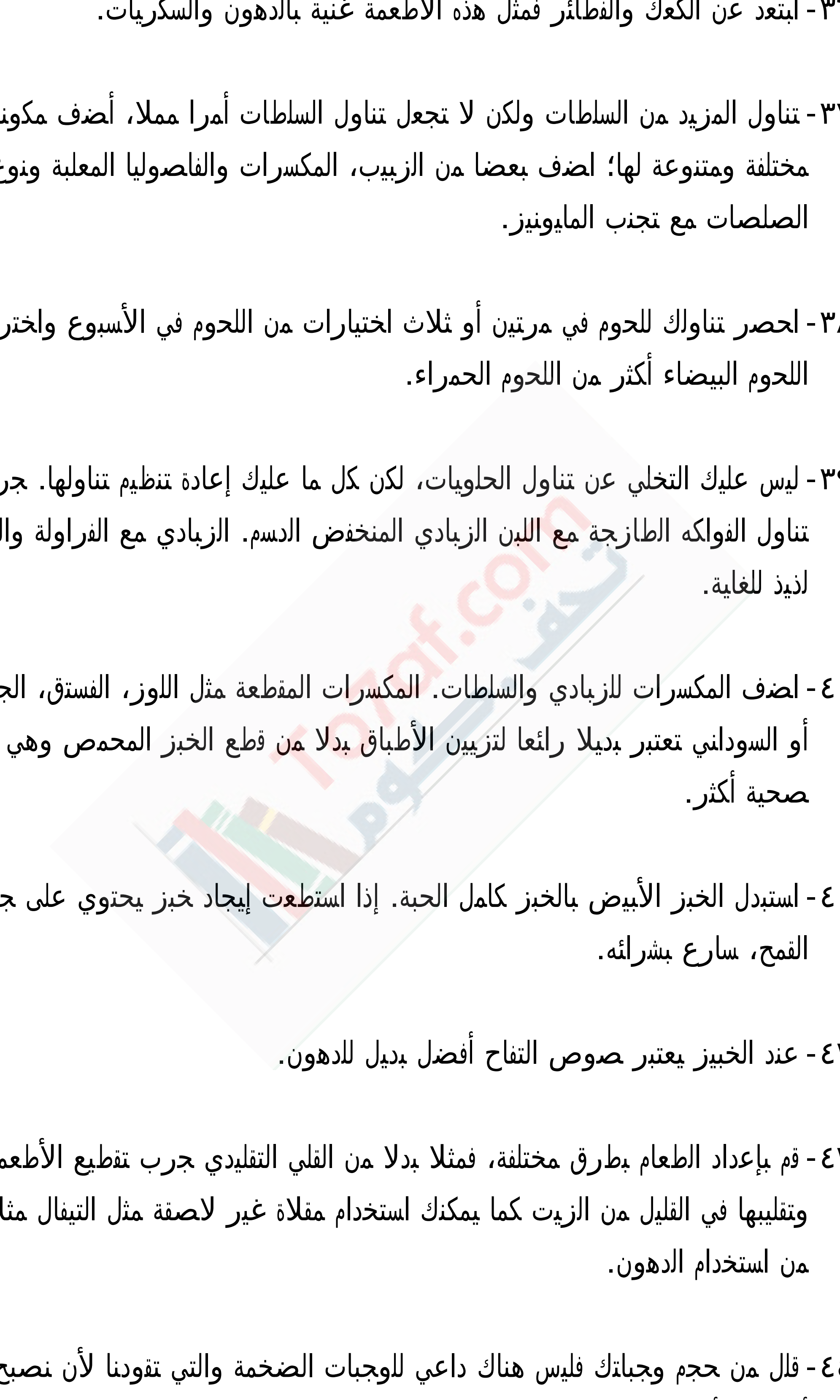
٣٥- عند قلي الباذنجان قم بوضعه في مصفاة ثم صب الماء المغلي فوقه فإن هذا سيخلصك من الكثير من الدهون الناتجة عن قليه.

٣٦- ابتعد عن الكعك والفطائر فمثل هذه الأطعمة غنية بالدهون والسكريات.

٣٧- تناول المزيد من السلطات ولكن لا تجعل تناول السلطات أمرا مملا، أضف مكونات مختلفة ومتنوعة لها؛ اضف بعضا من الزبيب، المكسرات والفاصوليا المعلبة ونوع في الصلصات مع تجنب المايونيز.

٣٨- احصر تناولك للحوم في مرتين أو ثلاث اختيارات من اللحوم في الأسبوع واختر اللحوم البيضاء أكثر من اللحوم الحمراء.

٣٩- ليس عليك التخلي عن تناول الحلويات، لكن كل ما عليك إعادة تنظيم تناولها. جرب تناول الفواكه الطازجة مع اللبن الزبادي المنخفض الدسم. الزبادي مع الفراولة والموز لذيذ للغاية.



٤٠- اضف المكسرات للزبادي والسلطات. المكسرات المقطعة مثل اللوز، الفستق، الجوز أو السوداني تعتبر بديلا رائعا لتزيين الأطباق بدلا من قطع الخبز المحمص وهي صحية أكثر.

٤١- استبدل الخبز الأبيض بالخبز كامل الحبة. إذا استطعت إيجاد خبز يحتوي على جرثومة القمح، سارع بشرائه.

٤٢- عند الخبيز يعتبر صوص التفاح أفضل بديل للدهون.

٤٣- قم بإعداد الطعام بطرق مختلفة، فمثلا بدلا من القلي التقليدي جرب تقطيع الأطعمة وتقليبها في القليل من الزيت كما يمكنك استخدام مقلاة غير لاصقة مثل التيفال مثلا بدلا من استخدام الدهون.

٤٤- قلل من حجم وجباتك فليس هناك داعي للوجبات الضخمة والتي تقودنا لأن نصبح أصحاب أحجام ضخمة بالتالي.

٤٥- قم بقياس الوجبات مرة واحدة لتأخذ فكرة عن حجم أي حصة من أي وجبة. أفعل هذا مرة واحدة لكل طعام تتناوله وفي النهاية سيمكنك تحديد الكمية بعينيك.

٤٦- قم بكتابة كل ما تأكله. فهذه هي أول خطوة لحياة جديدة وصحية.

٤٧- لا تنتظر أكثر من خمس ساعات بين الوجبات والوجبات الخفيفة. فهذا سيساعدك على تنظيم عملية الأيض والحرق لديك.

٤٨- تساعد تركيبات بعض الأطعمة مع بعضها على حرق السعرات الحرارية بتحسين عملية الأيض. تناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة، فهي تأخذ وقتا أطول في الهضم وستشعرك بالإمتلاء لفترات أطول.

٤٩- استخدم الخضروات والفواكه الطازجة أو المجمدة. لا مانع من القليل من الخضروات المعلبة ولكن بشكل عام فهي تحتوي على الكثير من الملح أكثر مما تحتاجه. كما أنها مع التعليب والتصنيع تفقد الكثير من قيمها الغذائية.

٥٠- تناول المزيد من اللبن الزبادي. فالزبادي يحتوي على البروتين بالإضافة إلى الكربوهيدرات والذي بالتالي يعطيك القليل من الطاقة التي تحتاجها لحرق البروتين.

٥١- اضف المزيد من سمك التونة إلى نظامك الغذائي. يمكنك شيها أو طهيها على البخار دون إضافة أي دهون. فقط انتبه لأن التونة تحتوي على القليل جدا من الزئبق لذا يجب الحد من تناولها اسبوعيا وخاصة بالنسبة للحوامل.

٥٢- جرب أنواعا مختلفة من البقول بدلا من الالتزام بنوع واحد اعتدت عليه. فالبقول مصدر رائع للطاقة، البروتين، المعادن والألياف.

٥٣- انتبه للمزاعم المضللة. فمثلا الأطعمة التي يدعى أنها تحتوي على دهون مخفضة تحتوي على دهون أقل بنسبة ٢٥%. بالمنطق، إذا كان شيئا يحتوي أصلا على ٣٠٠ جرام من الدهون، إذا فهذا الشئ إذا اصبح مخفض الدهون سيحتوي على أكثر من ٢٠٠ جرام من الدهون!!!

٥٤- تجنب السلطات التالية: التونة، الدجاج والبيض. المشكلة ليست في هذه الأشياء نفسها (اللحم أو البيض) وإنما في المايونيز الذي تحتويه هذه السلطات. جرب تحضير هذه السلطات بالزبادي وبعض من التوابل لإضفاء النكهة عليها وستحصل على تركيبة صحية أكثر.

٥٥- إذا كنت مصرا على تناول السلطة بالصلصة المليئة بالدهون، جرب هذا: ضع الصلصة على الجانب وخذ السلطة بالشوكة واغمسها في الصلصة، وبهذا ستحصل على الطعم بدون الإنتهاء من الصلصة كلها وبالتالي دون الحصول على الكثير من الدهون الموجودة في الصلصة.

٥٦- هل تحب الأفوكادو؟ دلل نفسك بربع كوب منه ولكن دون إضافة الكريم إليه.

٥٧- اللوز المحمص (دون دهون) والمضاف إليه نكهات، يعتبر وجبة خفيفة رائعة.

٥٨- اصنع رقائق البطاطس بنفسك بمنتهى البساطة. قم بتقطيع حبة بطاطس رقائق رفيعة ثم ضع طبقة منها على صينية مرشوشة برزاز منخفض الدهون (low fat aerosol spray) وقم برش الرقائق ايضا قليلا. رش عليها بابريكا وأي توابل أخرى تحبها. ضعها في الفرن عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة مع الحرص على قلبها مرة واحدة. والآن حصلت على رقائق بطاطس منزلية، خفيفة ورائعة كوجبة خفيفة.

٥٩- استبدل حبوب الإفطار (cereals) المصنعة من كريم القمح واستخدم بدلا منها حبوب الشوفان فالحبة الكاملة في الشوفان أفضل بكثير. ولن تشعر بالجوع بعد الوجبة بساعة مثل وجبة كريم القمح.

٦٠- لكي تقوم معدتنا بهضم مانأكله جيدا فانها تحتاج الى شيئين: الاحماض المعدية، والانزيمات المساعدة لعملية الهضم.
واذا حدث نقص في هذه المواد فان الطعام الذي اكلناه ينتقل من المعدة الى الامعاء الدقيقه دون أن يتم هضمه ومن ثم يبدأ بإنتاج الغازات وهذا الاضطراب منتشر في ايامنا هذه بسبب أن كثيرا من الناس، يتناولون وجباتهم بسرعة من دون أن تحتوي هذه

الوجبات على الضروري من الأحماض والانزيمات.
ولكي نعيد التوازن الى عملية الهضم فإن هناك من الاطعمه مايساعد على ذلك مثل :الاناناس والتفاح والعنب والمانجو والعسل والفطر الطازج.
احرص على تناول المزيد من هذه المأكولات المساعدة على الهضم وخاصة الأناناس الذي يساعد على حرق الكثير من العناصر الغذائية.



٦١- إذا كنت تعتزم تناول الطعام في الخارج في بوفيه مفتوح، تناول شيئا قبل الذهاب ولا تسقط أي من وجباتك من أجل الإفراط في تناول الطعام في البوفيه المفتوح.

٦٢- اجلس على طاولة على أبعد ما يكون من البوفيه المفتوح فإن هذا سيثبط عزيمتك عن الإكثار من الذهاب إلى البوفيه.

٦٣- ادخل في طابور البوفيه مرة واحدة فقط.

٦٤- املأ طبقك من ركن السلطات وخذ من السلطات الخضراء والجيلاتين بوفرة.

٦٥- أملأ طبقك بالمشويات والمخبوزات المحمصة في الفرن دون الدهون مثل السمك ولحم الروزبيف الخالي من الدهون.

٦٦- تجنب السمك المغطى بالبقسماط والدجاج المقلي.

٦٧- اختر أنواع الحساء التي يمكنك الرؤية من خلالها فكلما كانت الشوربة شفافة كلما احتوت مرقتها على دهون وسعرات حرارية أقل.

٦٨- كل طعامك ببطء. استمتع بكل قضمة. خذ وقتك واستمتع بتناول الطعام. فإنك إذا أكلت بسرعة جدا، ستمتلأ معدتك أسرع وقبلما تصل الرسالة إلى مخك بأن يتوقف عن التهام الطعام.

٦٩- اسأل نفسك إذا كنت قد استطعمت واستمتعت بآخر قضمة من الطعام. إذا كانت الإجابة "لا" فقد حان الوقت لتتوقف وتراجع نفسك.

٧٠- للمساعدة في تقليل حجم وجبتك، استخدم طبقا أصغر، فبدلا من استخدام طبق الوجبة الرئيسية استخدم طبق السلطة لوجبتك كلها.

٧١- عند تناول الطعام بالخارج في أي مطعم، اطلب وجبة الأطفال أو أطلب أن تأتيك الوجبة مقسومة إلى نصفين، على أن يتم تعبئة النصف الثاني لتأخذه معك إلى المنزل.

٧٢- للتأكد من أنك تحصل على القيم الغذائية الصحيحة من الخضروات، نوع الألوان من يوم ليوم. فمثلا في يوم تناول أحد الخضروات الصفراء أو البرتقالية الطازجة مثل القرع والجزر ثم في اليوم التالي بدل إلى اللون الأخضر مثل السبانخ أو الخس ذو الورق الأخضر الداكن.

٧٣- تخلى عن تناول السوداني كوجبة خفيفة، فإن ٢٨ جراما من السوداني يساوي ٣٢٨ سعر حراري. بدلا منه تناول بسكويت البريتزل، فإن ٢٠ قطعة من قطعه الصغيرة تحتوي على ٨٠ سعر حراري والأكثر من هذا أنها خالية من الدهون.

٧٤- تجنب الجمبري المقلي فإن ٨٤ جراما منه يحتوي على ٢٠٦ سعر حراري بينما نفس هذه الكمية إذا كانت مسلوقة فإنها تحتوي على ٨٤ سعر حراري فقط!

٧٥- إذا كنت تحب الفطائر، فعليك الالتزام بفطائر الفواكه. إن فطائر القرع والفواكه الأخرى بها سعرات حرارية أقل. إن فطيرة الجوز بها حوالي ٤٣٠ سعر حراري بينما فطيرة القرع بها ٢٤٠ سعر حراري فقط. يمكنك أيضا اسقاط ١٠٠ سعر حراري إذا لم تتناول القشرة الخارجية للفطيرة!

٧٦- تجنب إغراء الدهون العالية عند تناول الطعام بالخارج. اتصل بالمطعم قبل الذهاب، فإن هناك العديد من المطاعم الراقية يمكنها تحضير وجبتك بما يتناسب مع نظامك الغذائي إذا قمت بالإتصال بها وابلاغها قبلها بوقت كافي. اشرح لهم أنك تتبع نظاما غذائيا منخفض الدهون واسألهم إذا كان من الممكن تحضير طعامك دون قلي.

٧٧- إذا كنت معتادا على الذهاب لمطعم معين، أطلب منهم أخذ قائمة الطعام معك للمنزل حيث يمكنك دراسة القائمة وما يتم تقديمه وبالتالي التخطيط جيدا لوجبتك بما يتناسب مع نظامك الغذائي.

٧٨- ابتعد عن مطاعم الوجبات السريعة. فإن معظم أطعمتهم تحتوي على ٤٠-٥٠% دهون. بعض هذه المطاعم بدأ التعقل في هذا الأمر ولكن على كل يمكنك تناول السلطات، الهامبرجر دون إضافات، أو الدجاج المشوي.

٧٩- اسأل المطعم عن القيم الغذائية للوجبات، فالعديد من المطاعم الآن أصبح يوفر قوائم بالقيم الغذائية المحتواة في كل ما يقدمونه.

٨٠- ابتعد عن المشهيات مالم تطلب البسكويت المملح، بسكويت البريتزل أو الخضروات الطازجة مثل الجزر أو الكرفس مع صلصة الخردل والعسل (honey mustard dressing)

٨١- اسأل النادل العديد من الاسئلة ولا تتوقف حتى تشعر بأنك علمت كل ما تريد أن تعرفه. مثلا كيف يتم شي السمك؟ إذا كان يتم دهنه بالزبد قبل الشي، فاطلب أن يتم شيه جافا. إذا كان هناك صنف يتم تقديمه مقليا، إسأل إذا كان يمكن للطاهي أن يقدمه مخبوزا، مشويا أو مطهيا على البخار للتخلص من الدهون. تأكد من أن النادل يتابعك ويفهم ما تريد بالضبط فهذه وجبتك وهذه نقودك التي ستنفقها عليها لذا يجب أن تحصل على ما تريد.

٨٢- إذا كان المطعم لا يقوم بقسم الوجبة إلى نصفين، فاطلب العبوة التي تستخدم لاصطحاب الأطعمة خارج المطعم ليتم تقديمها مع الوجبة، وقم أنت بقسم الوجبة قبل أن تبدأ في تناول الطعام ووضعها في هذه العلبة لتأخذها معك.

٨٣- يمكنك تحضير "شنطة مساعدة" واصطحابها معك عند تناول الطعام بالخارج. وهذه الشنطة عبارة عن كيس بلاستيك صغير، احرص أن يحتوي على صلصات للسلطة

منخفضة الدهون، شاي أعشاب، توابل وبعض الضروريات الأخرى التي تساعدك على المحافظة على نظامك الغذائي والتي قد لا تجدها في المطعم.

٨٤- اقتسم وجبتك مع صديق. اطلب مثلا السلطة أو الحساء ثم اطلب الطبق الرئيسي ومعه طبقا إضافيا. فإن هذا سيوفر عليك النقود والدهون في كل وجبة.

٨٥- قم بزيارة مطاعم البيتزا التي تقدم السلطات والبيتزا بالقطعة. لا تطلب البيتزا باللحم. عليك بالبيتزا بالخضروات وإذا كان ممكنا أطلب بيتزا بعجينة من القمح فإن هناك بعض المطاعم تقدم هذا الاختيار.

٨٦- تجنب صوص الترتار. إذا طلبت سندوتش سمك فيليه فاطلب أن يكن دون هذا الصوص.

٨٧- اخبز بالكاكاو بدلا من الشيكولاتة. استبدل كل ٢٨ جرام من الشيكولاتة الغير محلاة (شيكولاتة مطبخ)، تذكر في الوصفة، بثلاث ملاعق كبيرة من بودرة الكاكاو الغير محلى.

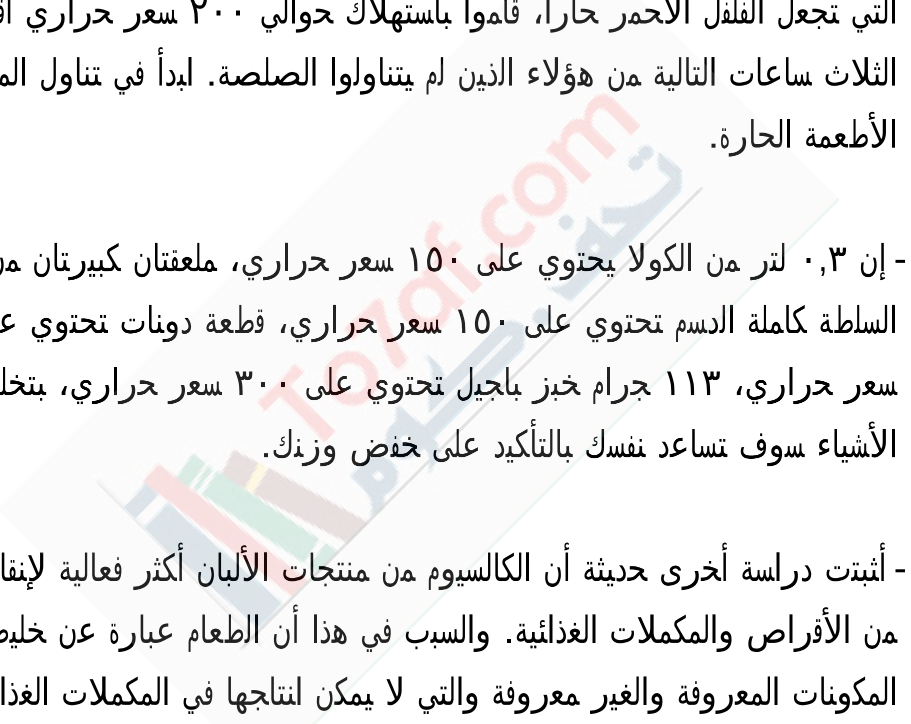
٨٨- استخدم لبن مبخر خالي من الدسم لعمل الصلصات (صوص) والشوربات، فإنه سيعطيك قوام ومذاق الكريمة ولكن دون الدهون الموجودة بالكريمة. كل كوب من اللبن يحتوي على ٨٠ جرام أقل من الدهون و٦٠٠ سعر حراري أقل من الكريمة الدسمة.

٨٩- إن اللبن الزبادي الخالي من الدهون أو المنخفض الدهون بديل رائع للكريمة اللباني (sour cream) لذا استخدمه لعمل صلصات السلطات كما يمكنك اضافته لحبوب الإفطار والحلوى.

٩٠- إن الأطعمة المنخفضة الدهون قد تبدو أقل لذة وطعامة عندما تتذوقها لأول مرة وهذا لأن الدهون بالطبع تضفي النكهة على بعض الأطعمة وأنت قد اعتدت على هذا الطعم. اضف الكثير من الأعشاب والتوابل مثل الريحان، الثوم، الجنزبيل، مسحوق البصل والزعتر البري. نوع في التوابل وكون التركيبات الخاصة بك لإضافة الطعم والنكهة المميزة لأطعمتك المنخفضة الدهون.

٩١- إن اللبن الزبادي يمكنه أن يساعدك على تخفيض وزنك بالإضافة إلى حماية عضلاتك. أثبتت الدراسات الحديثة أن أصحاب الوزن الزائد الذين تناولوا ثلاث حصص من اللبن الزبادي يوميا لمدة ١٢ اسبوع قد استطاعوا فقدان ٢٢% وزن أكثر، ٦١% من دهون الجسم أكثر و٨١% من دهون البطن أكثر من الناس الذين حصلوا على نفس عدد السعرات الحرارية ولكن دون تناول أي من منتجات الألبان.

٩٢- أثبتت إحدى الدراسات الحديثة أن الأطعمة الحارة يمكنها أن تثبط من شهيتك. إن الناس الذين تناولوا صلصة تحتوي على مادة الكابسيسين (**capsaicin**)، وهي المادة التي تجعل الفلفل الأحمر حارا، قاموا باستهلاك حوالي ٢٠٠ سعر حراري أقل في الثلاث ساعات التالية من هؤلاء الذين لم يتناولوا الصلصة. ابدأ في تناول المزيد من الأطعمة الحارة.



٩٣- إن ٠,٣ لتر من الكولا يحتوي على ١٥٠ سعر حراري، ملعقتان كبيرتان من صلصة السلطة كاملة الدسم تحتوي على ١٥٠ سعر حراري، قطعة دونات تحتوي على ٢٥٠ سعر حراري، ١١٣ جرام خبز باجيل تحتوي على ٣٠٠ سعر حراري، بتخليك عن هذه الأشياء سوف تساعد نفسك بالتأكيد على خفض وزنك.

٩٤- أثبتت دراسة أخرى حديثة أن الكالسيوم من منتجات الألبان أكثر فعالية لإنقاص الوزن من الأقراص والمكملات الغذائية. والسبب في هذا أن الطعام عبارة عن خليط من المكونات المعروفة والغير معروفة والتي لا يمكن انتاجها في المكملات الغذائية. إن منتجات الألبان تحتوي على الكالسيوم والوسط اللازم للمكونات الأخرى الحيوية النشطة والتي تتضمن الحامض الأميني لوسين Leucine والذي كشفت الأبحاث الحديثة أنه قد يزيد قدرة العضلات على استهلاك الدهون. لذا عليك بشرب اللبن الحليب الخالي من الدسم أو المنخفض الدسم قبل تناول وجبتك.

تشير الدراسات أن الحصول على سائل من منتجات الألبان قبل تناول الطعام يساعدك على الشعور بالشبع والإمتلاء أسرع في هذه الوجبة كما يساعدك على تناول طعاما أقل في الوجبة التالية.

إذا كان لديك حساسية من اللاكتوز، جرب اللبن الزبادي (فإنه يحتوي على القليل من اللاكتوز) أو تناول مكمل للتعامل مع اللاكتوز عند استهلاك منتجات الألبان.

٩٥- تناول السمك على الأقل مرتين اسبوعيا. فقد ثبت أن محتوى الأوميجا٣ الموجود بالأسماك يقلل مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والجلطات بالإضافة إلى مساعدتك على المحافظة على نظام غذائي سليم.

٩٦- أحيانا قد تضطر إلى تناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة. يحتوي برجر الخضروات من مطعم برجر كينج (Burger Kings BI Veggie Burger) مع المايونيز المنخفض الدهون على ٣٤٠ سعر حراري و ٢ جرام من الدهون المشبعة. هذا أفضل من أي هامبورجر آخر في أي مطعم من مطاعم الوجبات السريعة الأخرى.

٩٧- حلوى البارفيه بالفواكه والزبادي Fruit and Yogurt Parfait عبارة عن لبن زبادي بالفانيليا قليل الدسم مع التوت. هذا اختيار غني بالعناصر الغذائية ويحتوي على ٣٨٠ سعر حراري فقط.

٩٨- سندوتشات مطعم صب واي التي تحتوي على ٦ جرام من الدهون أو أقل تتضمن الروزبيف، الدجاج و الديك الرومي وتتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ سعر حراري للسندويتشات التي طولها ٦ بوصات.

٩٩- سلاطة مطعم ويندي Wendy's Mandarin Chicken Garden Sensation تركيبة بديعة من الخضروات المختلفة، الدجاج، قطع اليوسفي، اللوز المحمص ونصف كمية صلصة السمسم الشرقية وتحتوي على ٤٧٠ سعر حراري.

١٠٠- إن سندوتش الخضروات veggie sandwich لا يكون دائما الاختيار الأمثل. فالجبن المضاف لمثل هذه الوجبات يحتوي على ثلاث أرباع من كمية الدهون المشبعة المسموح بها يوميا. إن سلطة التونة (بسبب المايونيز) تحتوي على ٥٥٠ سعر حراري . التزم بالديك الرومي، الروزبيف، صدور الدجاج أو سندوتش الخضروات بدون الجبن.

١٠١- لا يتم تحضير كل السلطات بنفس الحجم أو نفس قيمة السعرات الحرارية. فمثلا سلطة التاكو المقدمة في قشرة من التاكو المقلي مع اللحم، الجبن، الكريمة اللباني تحتوي على ١١٠٠ سعر حراري مما يساوي حصة يوم كامل من الدهون المشبعة.

١٠٢- لا تكمن خطورة تناول طبق فيتوتشيني ألفريدو Fettucine Alfredo لمرة واحدة في أنه يقوم بسد الأوردة ولكنه يحتوي ايضا على ١٥٠٠ سعر حراري! عند تناول الطعام الإيطالي فإن احسن اختيار يكون الباستا مع صوص المارينارا أو صوص اللحم (ولكن دون كرات اللحم).

التمرينات الرياضية

لقد ناقشنا حوالي مائة طريقة لتعديل عاداتك في تناول الطعام. بعض من الأفكار التي تناولناها ستساعد عملية الأيض لديك لتقوم بحرق المزيد من السعرات الحرارية ولكن المشكلة أنك ستحتاج لحرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر من تلك التي تستهلكها إذا كنت ترغب في فقد الكيلوجرامات الزائدة من وزنك.

في الماضي كان نظام الحياة وقلة التكنولوجيا يساعد أجدادنا على المزيد من العمل والحركة وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية. لقد كانوا يأكلون ملء بطونهم ولكنهم كانوا يكدون في العمل حتى من أجل أقل متطلبات الحياة البسيطة.

اليوم نحن نأكل طعاما مصنعا ويحتوي على دهون وكيماويات أكثر من القيم الغذائية الموجودة فيه!

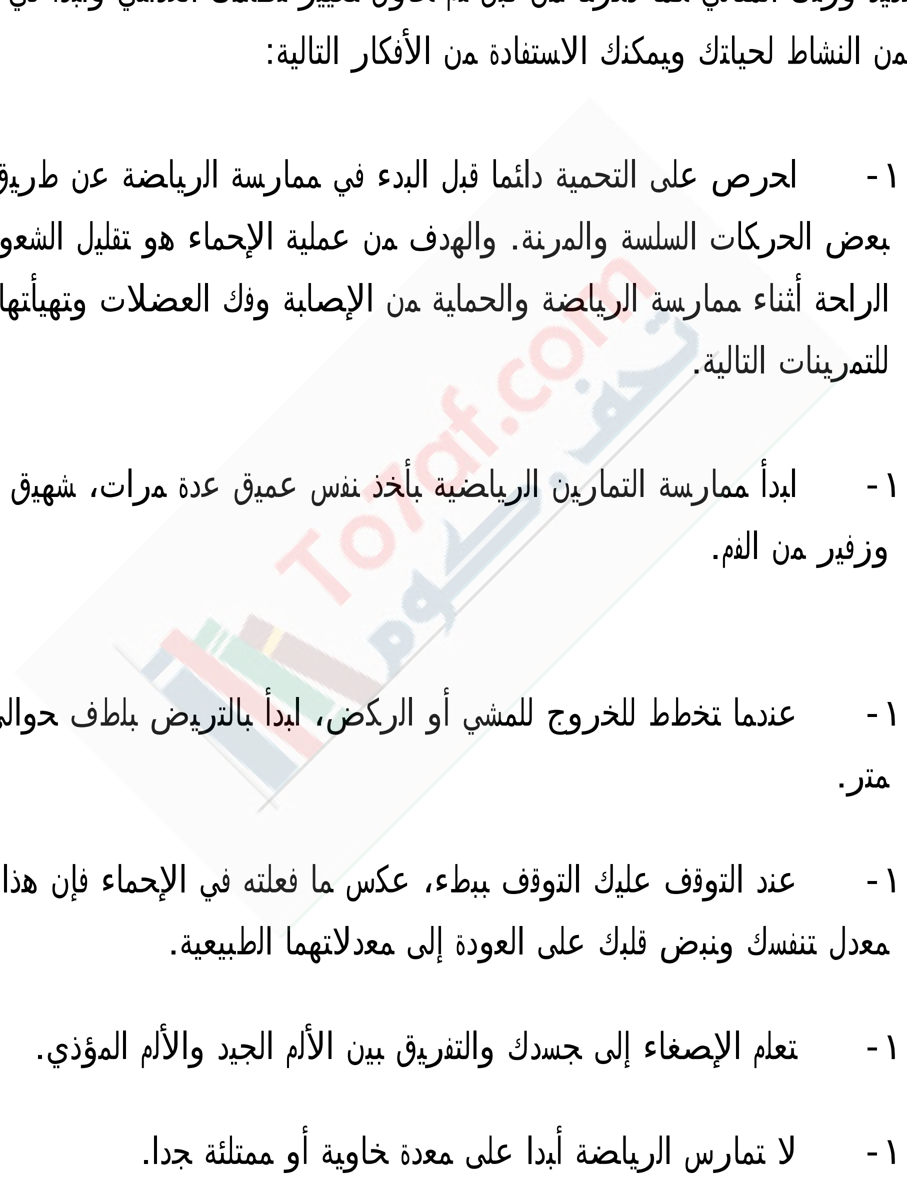
وبالإضافة لهذا نحن نعيش حياة خاملة. نستيقظ في الصباح فنرتشف كوبا من الشاي أو القهوة ونهرع إلى أعمالنا فنجلس ٨ ساعات على الأقل على مكتب أمام شاشة الكمبيوتر دون حركة.

إن التحكم في نظامك الغذائي هو أول خطوة لإنقاص وزنك والعيش حياة أكثر صحة. من أجل ترويض وحش إنقاص الوزن، يجب عليك تغيير عاداتك الحركية بالإضافة إلى تغيير عادات تناولك الطعام.

وليس معنى هذا أن عليك أن تجهد نفسك وكأنك ستدخل دورة الألعاب الأوليمبية ولكن من المؤكد أنه عليك التعلم كيف يمكنك حرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر من تلك التي تستهلكها.

عندما تحقق هذا، تأكد من أنك قد وضعت قدميك على أول الخطوات الناجحة لنظام صحي يساعدك على الوصول والحفاظ على وزنك المثالي.

قبل أن تبدأ برنامج لممارسة الرياضة أو للرشاقة، يجب عليك تحديد ما ترغب فيه بالضبط. ابدأ بتحديد وزنك المثالي كما ذكرنا من قبل ثم حاول تغيير نظامك الغذائي وابدأ في إضافة المزيد من النشاط لحياتك ويمكنك الاستفادة من الأفكار التالية:



١٠٣- احرص على التحمية دائما قبل البدء في ممارسة الرياضة عن طريق عمل بعض الحركات السلسة والمرنة. والهدف من عملية الإحماء هو تقليل الشعور بعدم الراحة أثناء ممارسة الرياضة والحماية من الإصابة وفك العضلات وتهيأتها للتمرينات التالية.

١٠٤- ابدأ ممارسة التمارين الرياضية بأخذ نفس عميق عدة مرات، شهيق من الأنف وزفير من الفم.

١٠٥- عندما تخطط للخروج للمشي أو الركض، ابدأ بالتريض بلطف حوالي مائة متر.

١٠٦- عند التوقف عليك التوقف ببطء، عكس ما فعلته في الإحماء فإن هذا سيساعد معدل تنفسك ونبض قلبك على العودة إلى معدلاتهما الطبيعية.

١٠٧- تعلم الإصغاء إلى جسدك والتفريق بين الألم الجيد والألم المؤذي.

١٠٨- لا تمارس الرياضة أبدا على معدة خاوية أو ممتلئة جدا.

١٠٩- اشرب الكثير من الماء لتقليل احتمال الإصابة بالجفاف. ينصح الخبراء بشرب نصف لتر من الماء ساعة أو ساعتين قبل بدء التمرين.

١١٠- يجب عليك اتباع برنامج لتمرينات الشد، فهذه التمرينات ليست فقط للرشاقة ولكنه كلما تقدم بك العمر كلما أصبحت هذه التمرينات هامة للحفاظ على مرونتك والقدرة على تأدية مدى جيد من الحركات للأنشطة اليومية.

١١١- عند الإحماء وعمل تمرينات الشد قم بعمل الحركات الخاصة بالتمرينات لمدة ٥-١٠ دقائق فإن هذا سيساعد على فك العضلات ومرونتها.

١١٢- لا تتأرجح عند الإحماء مع تمرينات الشد فقد يتسبب هذا في قطع أنسجة العضلات.

١١٣- لزيادة مرونتك، قم بعمل كل تمرين شد واثبت عليه لمدة ما بين ١٥-٢٠ ثانية أو أكثر.

١١٤- تأكد من عمل تمرينات الشد على مهل ودون عنف أثناء الإحماء لتجنب رد فعل الإمتداد العكسي بسبب انهاك واستخدام العضلة وهي باردة.

١١٥- تنفس ببطء وبانتظام خلال عملية الإحماء.

١١٦- إذا كان لديك استعداد للإصابة بالتصلب، خذ حماما ساخنا قبل بداية الإحماء.

١١٧- إن التنفس مهم جدا عند ممارسة التمارين الرياضية حيث يحتاج جسمك إلى معالجة الأكسجين الذي سينتقل من رئتيك خلال مجرى الدم إلى العضلات التي يتم تشغيلها.

إن التنفس العادي لا يؤدي إلى وصول الهواء بعمق للرئتين مما قد يؤدي إلى شد عضلات الرقبة وبالتالي التصلب والألم في الرقبة، الكتفين، أعلى الظهر والصدر.

١١٨- عند رفع الأثقال، دائما احرص على الاستنشاق قبل الرفع، الزفير أثناء الرفع ثم الاستنشاق اثناء خفض الوزن من أجل الحصول على أفضل النتائج.

١١٩- حول كل نشاط من الأنشطة اليومية إلى تمرين رياضي. حاول المحافظة على توازنك مع الوقوف على قدم واحدة أثناء ارتداءك الجورب والحذاء.

١٢٠- انسى المصاعد واستخدم السلالم.

١٢١- اصعد درجتين من السلم مرة واحدة.

١٢٢- بدلا من أن تدفع مقعدك، قم برفعه مع ثني ركبتيك والحفاظ على ظهرك مستقيما.

١٢٣- اخفي جهاز التحكم عن بعد (الريموت كونترول) وانهض لتغيير القنوات بنفسك.

١٢٤- خذ كاب الحراسة الخاص بك للتمشية ومد في خطوتك.

١٢٥- خذ كلبك للمنتزه وشاركه اللعب بالطبق الطائر (الفريسبي).

١٢٦- اركن سيارتك في أبعد مكان للمكان الذي تقصده.

١٢٧- بدلا من الجلوس أثناء مشاهدة أولادك أثناء لعبهم مبارة كرة، قم بالتمشية حول الملعب.

١٢٨- نظف منزلك (إن تغيير شراشف السراير تمرين رائع!)

١٢٩- إذهب في تمشية سريعة لمدة ١٠ دقائق كل صباح، عصرا ومساء.

١٣٠- ازرع حديقة خضروات، وبهذا ستحصل على طعام رائع لتأكله وفي نفس الوقت تمرين رائع لتمارسه!

١٣١- تعلم الغوص.

١٣٢- تعلمي رقصة جديدة.

١٣٣- التحق بالجمنزيوم.

١٣٤- إنضم إلى صف لممارسة الرياضة في وقت ساعة الغذاء (وقت الراحة في وسط يوم العمل).

١٣٥- عند عمل التمارين الرياضية، اختار تمرين قرفصاء متعدد الأغراض لتقوية الجزء الأسفل من جسمك. هذا سيقوي كل العضلات الأساسية في الجزء الأسفل من جسمك بما فيها أوتار الركبة، عضلة الفخذ والمؤخرة.

١٣٦- مارس تمارين التوازن لمساعدتك على تأدية أنشطة حياتك اليومية. جرب تمرين التوازن على قدم واحدة بالوقوف على قدم واحدة لمدة ١٠-١٥ ثانية، بدل الرجل وكرر هذه العملية من ٣-٥ مرات.

١٣٧- اقفز في مكانك بالقدمين سويا. بدل بين لمس الكعب الأيسر والكعب الأيمن ما بين كل قفزة بالقدمين.

١٣٨- شغل عضلاتك الثلاثية الرؤوس وأنت جالس على مقعدك. أثناء الجلوس، امسك الحافة الأمامية للكرسي بيديك مع ابعادهم وسع كتفيك. مع وضع كعبيك على الأرض، مد رجليك أمام جسمك مباشرة. تحرك للأمام حتى يصبح وركيك خارج المقعد. اخفض وركيك ببطء ناحية الأرض ثم اضغط بامتداد ذراعيك كاملة دون غلق مرفقيك.

١٣٩- تمرين بسيط يمكنه تشغيل جميع عضلات الكتف والعضد؛ أثناء الوقوف، ابدأ بفتح رجليك وسع كتفيك. اثني ركبتيك وانحني للأمام في اتجاه وركيك. مع إمالة الحوض إلى الأمام قليلا، استخدم عضلات البطن مع شد الجزء العلوي من العمود

الفقري لإضافة المزيد من الدعم. إحمل ثقلا أسفل كتفيك مع جعل يديك على بعد وسع كتفيك. إثني مرفقيك وإرفع يديك نحو جانبي جسمك. توقّف ونزل يدك ببطئ إلى وضع البداية. تأكد من إبقاء كتفيك ثابتين.

١٤٠- إن هز الكتفين ببساطة يمكنه أن يساعدك على تقوية ظهرك. قف منتصبا مع حمل بعض الأثقال في كل من يديك. ارفع كتفيك في اتجاه رأسك برفع الكتفين ثم سحبهما ببطئ وإعادتهما مرة أخرى. توقف للحظة ثم عد لوضع البداية. تأكد من أنك لا تهتز أو تستخدم رجليك واحرص على إبقاء ركبتيك مثنيتين قليلا. للتغيير في هذا التمرين قم باستخدام أحد الكتفين في كل مرة.

١٤١- تمرين آخر لتقوية الظهر: ابدأ بفتح ساقيك وسع كتفيك مع إمالة الحوض إلى الأمام قليلا. استخدم عضلات البطن من أجل إبقاء عمودك الفقري معتدلا. انحني للأمام مع حمل الأثقال (دمبلز) ممتدة للأسفل وبعيدا عن جسمك. اثن عظام الكتف سويا، توقف ثم عد إلى وضع البداية ببطئ. تجنب ثني مرفقيك ونوع في هذا التمرين باستخدام ذراع واحدة في كل مرة.

١٤٢- تذكر بأن تأخذ الأمر ببطئ. قم بأداء كل التمارين ببطئ. امضي ٢-٥ ثواني في عملية الرفع لأي تمرين و٤-٦ ثواني في عملية الخفض. إذا تحركت بسرعة جدا، فلن تحصل على فائدة تقوية العضلة من التمرين وقد تصيب نفسك.

١٤٣- اعمل حتى تصل إلى الحد الذي تستطيع معه عمل ثلاث مجموعات من التمارين، مع إعادة كل تمرين من كل مجموعة ١٥ مرة. لا تسترح أثناء المجموعات، يمكنك الراحة سريعا بين كل مجموعة. كلما أصبح عمل التمارين أسهل، اضف المزيد من الأثقال أو زد عدد مرات تكرار التمارين.

١٤٤- إن ركوب الدراجة يقوم بتمرين الجسم كله. ابدأ بنزهات قصيرة حول الحي الذي تعيش فيه ثم وسع دائرة نزهاتك كل يوم حتى تستطيع في النهاية أن تصل إلى مسافة ميل على الأقل.

١٤٥- إن ممارسة التمارين يجب أن يمدك بالمزيد من الطاقة. إذا شعرت بالإرهاق الشديد بعد التمارين فاعلم أنك قد بالغت في ممارسة هذه التمارين.

١٤٦- مرة أخرى، انصت لجسدك. إذا شعرت بالغثيان أو الضعف، فربما تكن جهودك شديدة وحادة على جسمك أو ربما أنت لا تقضي الوقت الكافي للتهدئة بعد انتهاء التمارين.

١٤٧- يزيد معدل تنفسك أثناء ممارسة التمارين لكن يجب أن تظل بإمكانك إجراء محادثة. إذا لم تستطع التحدث والمشي أو التحدث ورفع الثقل في نفس الوقت، إذا فربما أن خطوتك حادة جدا. توقف وخفف من الثقل الذي تحمله.

١٤٨- بينما قد تشعر في اليوم التالي ببعض الألم عند بدء التمرين، فإنه من غير المفترض أن تؤذيك التمارين أو تصيبك بالتصلب. إذا حدث هذا، عليك قضاء المزيد في تمرينات الإحماء والتبريد حتى يبدأ جسمك في التكيف.

١٤٩- لأن لديك وزن زائد، فإن ركبتيك قد لا تكن بالقوة الكافية لدعمك. إذا شعرت بالألم، فقصر (أو توقف تماما) نزهاتك للتمشية، التريض أو ركوب الدراجة وركز على جلسات التمارين التي تقوي وتبني عضلاتك وأوتارك.

١٥٠- إذا كنت خاملا لوقت طويل، أي لم تمارس أي نشاط منذ فترة طويلة، فقد تشعر بألم في ظهرك عندما تبدأ التمرين لأول مرة. هذا لأن وتر عضلات الركبة قد قصر. عندما تمشي أو تمارس التمارين فإن أوتار الركبة المقصرة تشد عضلات الردف والتي بدورها تشد عضلات الظهر السفلية. إذا كانت عضلات بطنك غير قوية بما فيه الكفاية كي تساهم في دعم أسفل ظهرك، فمن المؤكد بأنك سوف تشعر بهذا. للتخلص من الألم، أضف تمرينات لتقوية عضلات البطن إلى تمرينات الإحماء والتبريد.

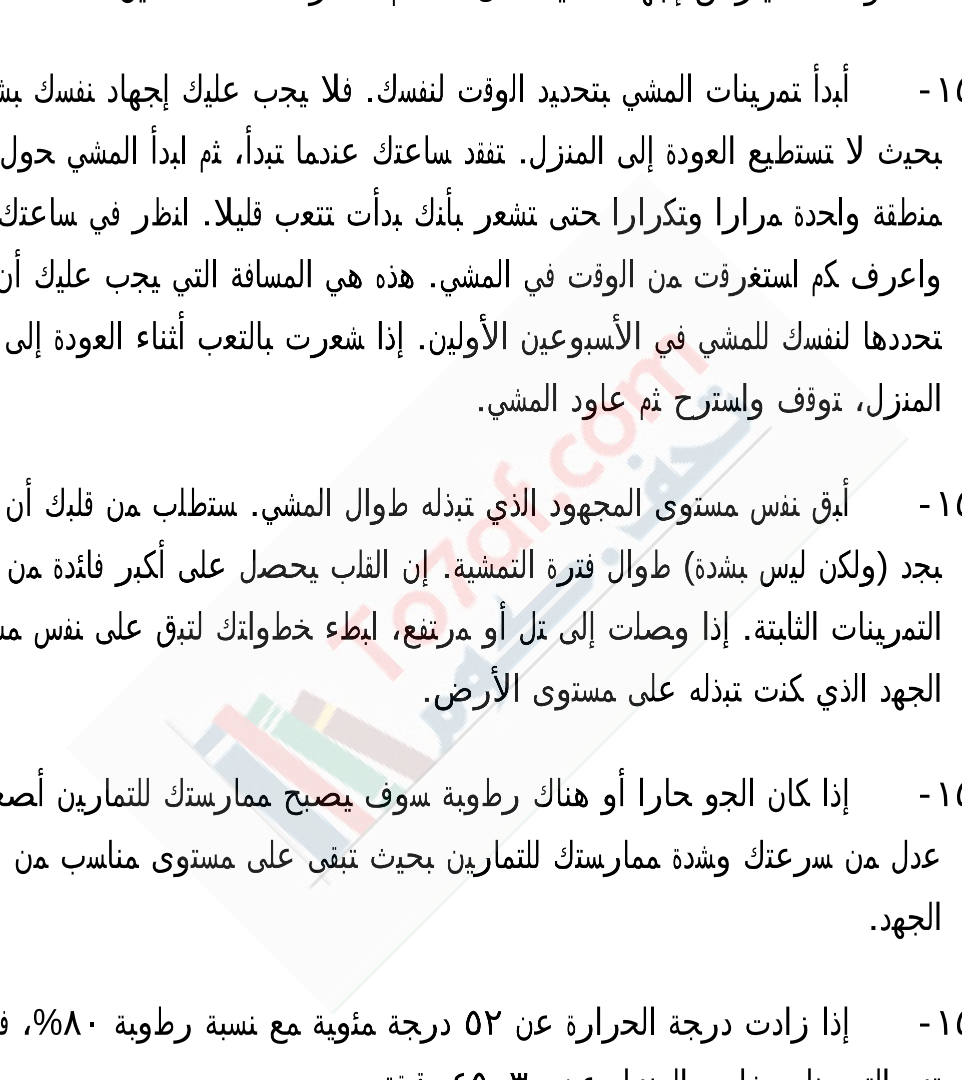
١٥١- إذا شعرت بالصداع، تشنجات، خفقان بالقلب، دوخة، الإغماء أو البرد أثناء التمرين، عليك باستشارة الطبيب.

١٥٢- إذا كنت مصابا بعدوى مثل التهاب القصبة الهوائية، فعليك تأجيل ممارسة التمارين حتى تعود لطبيعتك مرة أخرى.

١٥٣- إذا كان لديك برد أو أنفلوانزا، انتظر بعد زوال كل الأعراض، مثل الحمى، يومين قبل أن تعاود ممارسة التمارين مرة أخرى.

١٥٤- إن المشي هو أفضل تمرين لك إذا كان عمرك فوق الستين. هذا لأنك عندما تمشي، فإن الضغط على مفاصلك لا يزيد أبدا حتى مرة ونصف من وزن جسمك بينما التريض، الرقص أو تمرينات الإيروبكس يمكنها أن تفرض ضغطا حوالي ٤ مرات أو أكثر من وزن جسمك على عظامك. ربما يكون هذا رائعا للشباب الأصغر سنا، ولكنه قد يفرض إجهادا شديدا على العظام الأكثر هشاشة للمسنين.

١٥٥- أبدأ تمرينات المشي بتحديد الوقت لنفسك. فلا يجب عليك إجهاد نفسك بشدة بحيث لا تستطيع العودة إلى المنزل. تفقد ساعتك عندما تبدأ، ثم ابدأ المشي حول منطقة واحدة مرارا وتكرارا حتى تشعر بأنك بدأت تتعب قليلا. انظر في ساعتك واعرف كم استغرقت من الوقت في المشي. هذه هي المسافة التي يجب عليك أن تحددها لنفسك للمشي في الأسبوعين الأولين. إذا شعرت بالتعب أثناء العودة إلى المنزل، توقف واسترح ثم عاود المشي.



١٥٦- أبق نفس مستوى المجهود الذي تبذله طوال المشي. ستطالب من قلبك أن يعمل بجد (ولكن ليس بشدة) طوال فترة التمشية. إن القلب يحصل على أكبر فائدة من التمرينات الثابتة. إذا وصلت إلى تل أو مرتفع، ابطء خطواتك لتبق على نفس مستوى الجهد الذي كنت تبذله على مستوى الأرض.

١٥٧- إذا كان الجو حارا أو هناك رطوبة سوف يصبح ممارستك للتمارين أصعب. عدل من سرعتك وشدة ممارستك للتمارين بحيث تبقى على مستوى مناسب من الجهد.

١٥٨- إذا زادت درجة الحرارة عن ٥٢ درجة مئوية مع نسبة رطوبة ٨٠%، فلا تزد التمرينات خارج المنزل عن ٣٠-٤٥ دقيقة.

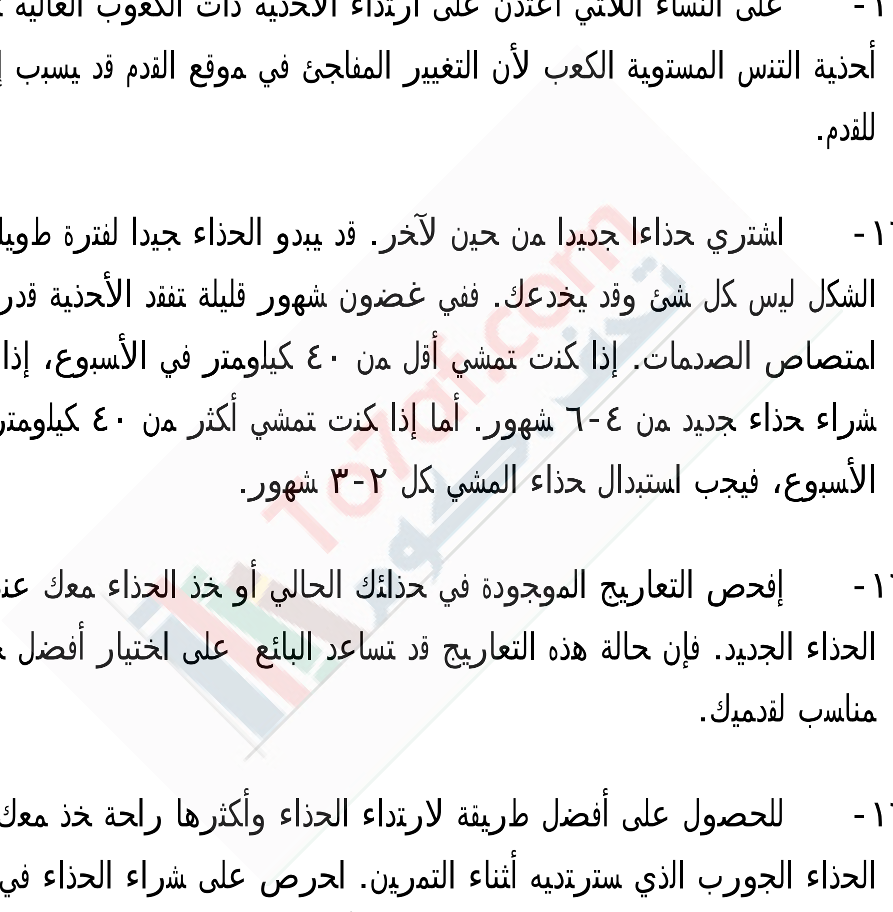
١٥٩- اجعل لتمريناتك إيقاعا فإن هذا الإيقاع يساعدك على تأدية كل تكرار لمجموعة من التمارين بنفس الطريقة. يمكنك العد بطريقة معينة لعمل إيقاع منتظم.

١٦٠- أرأف بقدميك ومارس التمارين بحذاء مناسب. إن اختيار حذاء غير مصمم لعمل التمارين يعني دعوة مفتوحة للأوجاع، الآلام، وحتى كسور ناجمة عن الإجهاد في قدميك وساقيك.

١٦١- اختار الحذاء المناسب. إن أحذية المشي أو الجري تمتص صدمة خطواتك الواسعة وهذا بفضل للكعب المرتفع قليلا والذي يساعد أيضا للحماية من إصابة عضلات الساق وأوتار العضلات.

١٦٢- تمتص أحذية التنس وباقي الأحذية الرياضية تأثير الحركات الجانبية واللفات السريعة.

١٦٣- على النساء اللاتي أعتدن على ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية تجنب أحذية التنس المستوية الكعب لأن التغيير المفاجئ في موقع القدم قد يسبب إجهادا للقدم.



١٦٤- اشتري حذاءا جديدا من حين لآخر. قد يبدو الحذاء جيدا لفترة طويلة ولكن الشكل ليس كل شئ وقد يخدعك. ففي غضون شهور قليلة تفقد الأحذية قدرتها على امتصاص الصدمات. إذا كنت تمشي أقل من ٤٠ كيلومتر في الأسبوع، إذا فعليك شراء حذاء جديد من ٤-٦ شهور. أما إذا كنت تمشي أكثر من ٤٠ كيلومتر في الأسبوع، فيجب استبدال حذاء المشي كل ٢-٣ شهور.

١٦٥- إفحص التعاريج الموجودة في حذائك الحالي أو خذ الحذاء معك عند شراء الحذاء الجديد. فإن حالة هذه التعاريج قد تساعد البائع على اختيار أفضل حذاء مناسب لقدميك.

١٦٦- للحصول على أفضل طريقة لارتداء الحذاء وأكثرها راحة خذ معك عن شراء الحذاء الجورب الذي سترتديه أثناء التمرين. احرص على شراء الحذاء في فترة بعد الظهر في حالة ما إذا كانت قدميك تتورمان أثناء النهار.

١٦٧- بعد الإحماء، قم بعمل التمارين لمدة تزيد عن ٣٠ دقيقة لكل جلسة إذا كنت ترغب في فقد الوزن. عدا ذلك، فإن ٣ جلسات يوميا ، تستغرق ١٠ دقائق لكل جلسة، سوف تحميك من الأمراض وتجعلك تحيا حياة صحية.

١٦٨- ارتدي ملابس واسعة تساعدك على التنفس جيدا. يمكنك ارتداء عدة طبقات لتبقيك دافئا وتساعدك على خروج العرق والحرارة.

١٦٩- تجنب شرب القهوة، الكحول وأي من المشروبات المدرة للبول قبل ممارسة التمارين.

١٧٠- إذا كنت ممن ينشطون في الصباح، احرص على ممارسة التمارين بعد أن تستيقظ بعشر دقائق على الأقل. فأثناء النوم، يحدث أحيانا أن تتجمع بعض السوائل في كافة أنحاء جسمك حتى في غضاريف العمود الفقري، في الأربطة وفي العضلات. فإذا نهضت فورا وبدأت في عمل التمارين، فإن السوائل المتجمعة قد تؤدي إلى إصابات خطيرة مثل الفتق.

١٧١- تجنب ممارسة التمارين بعد تناول الطعام مباشرة. إن كل مجاري الأمعاء والعضلات ستحتاج إلى دم زيادة كي تعمل جيدا. وقد يؤدي تضارب احتياج الدم بين الجهازين إلى إصابتك بتشنجات أو الشعور بالغثيان أو الدوار. اعطي جسمك ساعتين كي يكمل وظائف الهضم الخاص به.

١٧٢- إذا كنت مريضا بالسكر، تجنب حقن الأنسولين في عضلة ستحتاج لاستخدامها قريبا في عمل التمارين. إن العضلات التي يتم تشغيلها في التمارين تقوم بتصريف الأنسولين بطريقة مختلفة عن العضلات الخاملة.

١٧٣- أعرف مقدار النشاط المطلوب في الساعة لحرق السعرات الحرارية. مثلا، إن ركوب الدراجة لمدة ساعة بسرعة ٩,٦ كيلومتر في الساعة يحرق ٢٤٠ سعر حراري، بينما بسرعة ١٩,٢ كيلومتر في الساعة يحرق ٤١٠ سعر حراري. التريض بسرعة ٨,٨ كيلومتر في الساعة يحرق ٧٤٠ سعر حراري بينما بسرعة ١١,٢ كيلومتر في الساعة تحرق ٩٢٠ سعر حراري.

١٧٤- إن المشي بسرعة ٢ ميل في الساعة (٣,٢ كيلومتر في الساعة) يحرق ٢٤٠ سعر حراري، فقط زد السرعة إلى ٣ ميل في الساعة (٤,٨ كيلومتر في الساعة)

وستحرق ٣٢٠ سعر حراري وعند ٤,٥ ميل في الساعة (٧,٢ كيلومتر في الساعة) ستحرق ٤٤٠ سعر حراري! [١]

١٧٥- لا يجب أن تكن تمشيتك اليومية واجبا تؤديه. يمكنك زيارة المتاحف المحلية ومعارض الفنون وقضاء الوقت في تفقد المعرض. وبهذا لن تضيف المزيد من التمارين فقط وإنما سترفع من مستوى ثقافتك وتحسن من عقلك!

١٧٦- إن تناول قبضة (حوالي ٢٨ جرام) من الزبيب (العنب المجفف) حوالي ١٥ دقيقة قبل ممارسة التمارين يقلل من الشوارد الحرة التي تتلف الخلايا بالجسم وتقليل الأضرار التي تسببها، فالزبيب غني بمضادات الأكسدة.

١٧٧- بالإضافة إلى التمارين الروتينية التي تمارسها يوميا، إليك تمرينا بسيطا يمكنك ممارسته وأنت جالس على مكتبك، أثناء القيادة أو أثناء مشاهدة التلفاز: أثناء جلوسك منتصبا، اشفط عضلات بطنك للداخل، وارفع صدرك وقفصك الصدري وأنت تزفر. ابق على هذا الوضع من ٤-٦ ثواني ثم استرح وأنت تستنشق الهواء. كرر هذا التمرين ٨-١٢ مرة. حاول فعل هذا أثناء قيادة السيارة. غير وضع مرآة القيادة للرؤية الخلفية بحيث تضطر للجلوس منتصبا طوال الوقت.

١٧٨- هذه طريقة سريعة للتحكم في ردفيك أثناء الوقوف: اقبض العضلات جيدا وابق هكذا لمدة ثانيتين، استرح ثانيتين ثم كرر ٨-١٢ مرة.

١٧٩- هل تود تقوية عضلات الساقين؟ قف على كتاب دليل التليفون، كتلة من الخشب أو درجة من السلم. وجه أصابع القدمين في اتجاه العمود الفقري. علق الكعبين على الحافة المواجهة للعمود الفقري. حافظ على ظهرك مفرودا، واضغط على كرتي قدميك وعد ثانيتين ثم ابق لمدة ثانيتين اخرتين ثم عد ٤ ثوان أخرى بينما أنت تنزل ثانية. اشفط عضلات البطن والردفين لتساعدك على حفظ التوازن.

---

[١] - لاحظ أن هذا يعتمد على امرأة ذات صحة جيدة ووزنها ٦٨ كيلوجرام. يمكن لشخص وزنه أقل أن يحرق سعرات أقل بينما لشخص وزنه أكثر يحرق سعرات حرارية أكثر.

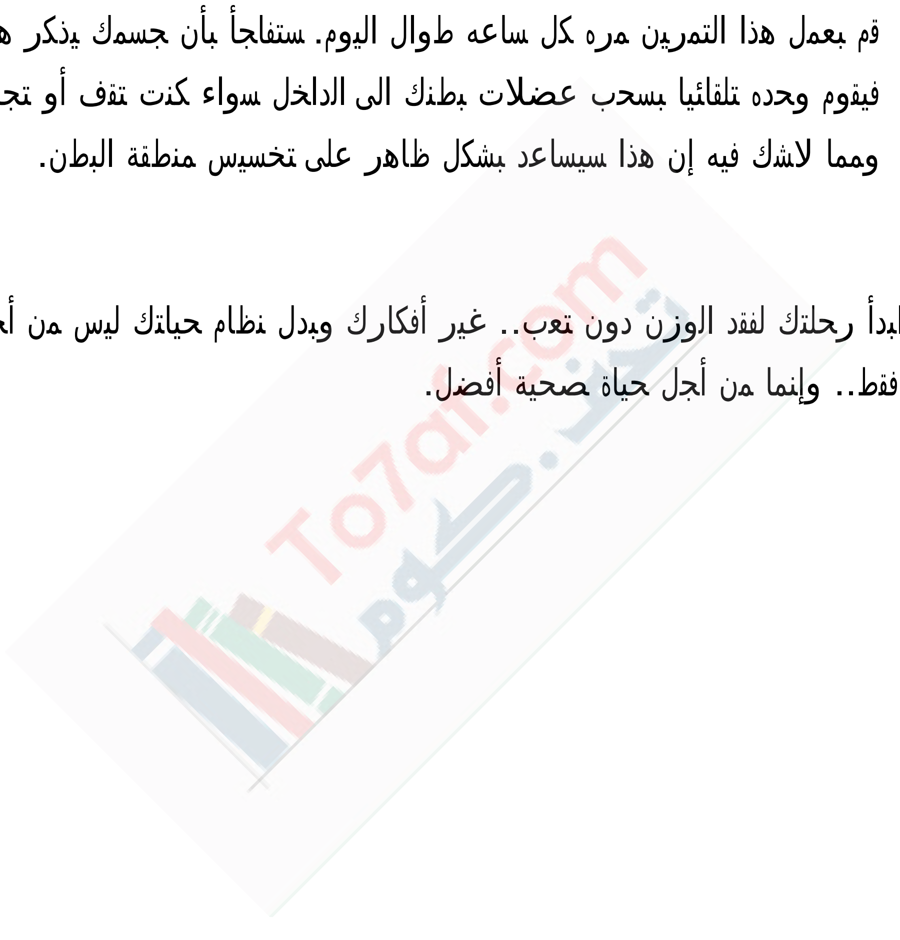
١٨٠- التمرينات الشائعه لتخسيس البطن يقتصر عملها احيانا على شد العضلات المحيطه بالمعده.

ومن ثم يكون اثرها بطيئا في شد البطن. ان ماتحتاجه هو تمرين يصل الى العضلات الداخليه للبطن ليقوم بشدها ومن ثم يسحب البطن الى الداخل.

قف مستقيم القامه وشد عضلات الحوض. وانت تفعل ذلك اشفط معدتك الى الداخل كأنك تريدين توصيلها الى ظهر مقعدك أي الى ابعد مدى ممكن. ستشعر في هذه الحاله بأن بطنك قد اصبح مستويا. حافظ على هذا الوضع اطول وقت ممكن.

قم بعمل هذا التمرين مره كل ساعه طوال اليوم. ستفاجأ بأن جسمك يذكر هذا الشعور فيقوم وحده تلقائيا بسحب عضلات بطنك الى الداخل سواء كنت تقف أو تجلس ..

ومما لاشك فيه إن هذا سيساعد بشكل ظاهر على تخسيس منطقة البطن.



والآن ابدأ رحلتك لفقد الوزن دون تعب.. غير أفكارك وبدل نظام حياتك ليس من أجل خسارة الوزن فقط.. وإنما من أجل حياة صحية أفضل.

المصدر

مأخوذ من كتاب ١٧٧ WAYS TO REDUCE AND BURN CALORIES.

